

Modello di percorso a postazioni

Questi modelli facilitano l'organizzazione di un percorso motorio strutturato con 5-6 postazioni. Colori, simboli e liste di controllo aiutano in particolare i bambini con ADHD a orientarsi, a comprendere i compiti e a rimanere attivi in modo autonomo.

Svolgimento

- **Inizio:** I bambini osservano insieme il piano di svolgimento. Vengono spiegati i codici colore e i simboli.
- **Lavoro alle postazioni:** I bambini svolgono autonomamente le postazioni e segnano sulla loro lista di controllo i compiti completati. Le monitorici e i monitori intervengono solo se necessario.
- **Rotazione e controllo:** Dopo un tempo prestabilito, ad esempio 3-4 minuti per postazione, i bambini passano alla postazione successiva. Freccie chiare e codici colore li aiutano a orientarsi.
- **Conclusione:** Riflessione comune, breve discussione sui momenti più significativi, rinforzo positivo attraverso lodi e simboli, ad esempio uno smiley per una buona collaborazione.

1. Piano di svolgimento da appendere alla parete — panoramica

≡ PIANO DI PERCORSO - LEZIONE DI EDUCAZIONE FISICA ≡

1 POSTAZIONE 1 BLU	2 POSTAZIONE 2 VERDE	3 POSTAZIONE 3 GIALLO	4 POSTAZIONE 4 VIOLA	5 POSTAZIONE 5 ARANCIONE	6 POSTAZIONE 6 ROSSO
SFIDA Velocità & Reazione <ul style="list-style-type: none"> • Reagisci al segnale • Corri fino al cono • Torna rapidamente 	SFIDA Coordinazione & Conduzione di palla <ul style="list-style-type: none"> • Conduci la palla tra i coni • Mantieni il controllo • Riesci senza errori? 	SFIDA Forza & Salto <ul style="list-style-type: none"> • Salta sopra l'ostacolo • Spostati in sicurezza • Presta attenzione alla tecnica 	SFIDA Equilibrio & Stabilità <ul style="list-style-type: none"> • Mantieni l'equilibrio sulla trave • Rimani concentrato/a • Arriverai fino alla fine? 	SFIDA Precisione <ul style="list-style-type: none"> • Lancia la palla nel bersaglio • Segna i tuoi punti • Migliora il tuo risultato 	SFIDA Forza & Resistenza <ul style="list-style-type: none"> • Esegui l'esercizio correttamente • Tieni duro • Dai il meglio di te stesso/a!
Divertiti!					

Consiglio: Utilizzare gli stessi colori e simboli presenti sulle schede delle postazioni.

2. Lista di controllo per i bambini

LA MIA LISTA

LEZIONE DI EDUCAZIONE FISICA

<p>1</p> <p>POSTAZIONE 1</p> <p>BLU</p>		<p>SFIDA</p> <p>Velocità & Reazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reagisci al segnale • Corri fino al cono • Torna rapidamente 	<p>COMPLETATO ?</p> <input type="checkbox"/>
<p>2</p> <p>POSTAZIONE 2</p> <p>VERDE</p>		<p>SFIDA</p> <p>Coordinazione & Conduzione di palla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduci la palla tra i cono • Mantieni il controllo • Riesci senza errori? 	<p>COMPLETATO ?</p> <input type="checkbox"/>
<p>3</p> <p>POSTAZIONE 3</p> <p>GIALLO</p>		<p>SFIDA</p> <p>Forza & Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salta sopra l'ostacolo • Muoviti in sicurezza • Presta attenzione alla tecnica 	<p>COMPLETATO ?</p> <input type="checkbox"/>
<p>4</p> <p>POSTAZIONE 4</p> <p>VIOLA</p>		<p>SFIDA</p> <p>Equilibrio & Stabilità</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantieni l'equilibrio sulla trave • Rimani concentrato/a • Arrivi fino alla fine? 	<p>COMPLETATO ?</p> <input type="checkbox"/>
<p>5</p> <p>POSTAZIONE 5</p> <p>ARANCIONE</p>		<p>SFIDA</p> <p>Precisione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancia la palla nel bersaglio • Segna i tuoi punti • Migliora il tuo risultato 	<p>COMPLETATO ?</p> <input type="checkbox"/>
<p>6</p> <p>POSTAZIONE 6</p> <p>ROSSO</p>		<p>SFIDA</p> <p>Forza & Resistenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esegui l'esercizio correttamente • Tieni duro • Dai il meglio di te! 	<p>COMPLETATO ?</p> <input type="checkbox"/>



BRAVO/A! HAI COMPLETATO TUTTE LE POSTAZIONI!



3. Postazioni

≡ LEZIONE DI EDUCAZIONE FISICA – POSTAZIONI ≡

<p>1 POSTAZIONE 1 VELOCITÀ & REAZIONE</p> <p>OBIETTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reagisci al segnale • Corri fino al cono • Torna rapidamente  <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coni • Segnapunti • Linea di partenza/arrivo (nastro adesivo) • Segnale (es. fischietto) 	<p>2 POSTAZIONE 2 COORDINAZIONE & CONTROLLO DELLA PALLA</p> <p>OBIETTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduci la palla attraverso i coni • Mantieni il controllo • Ci riesci senza errori?  <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palloni • Coni • Segnapunti 	<p>3 POSTAZIONE 3 FORZA & SALTO</p> <p>OBIETTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salta sopra l'ostacolo • Muoviti in sicurezza • Presta attenzione alla tecnica  <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ostacoli • Segnapunti • Tappetino morbido (opzionale) 
<p>4 POSTAZIONE 4 EQUILIBRIO & STABILITÀ</p> <p>OBIETTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cammina sulla panca • Rimani concentrato • Riesci ad arrivare fino alla fine?  <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panca o trave di equilibrio • Segnapunti • Coni 	<p>5 POSTAZIONE 5 PRECISIONE</p> <p>OBIETTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancia la palla sul bersaglio • Conta i tuoi punti • Migliora il tuo risultato  <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palline (es. da lancio) • Bersaglio / scatola / cerchi • Segnapunti 	<p>6 POSTAZIONE 6 FORZA & RESISTENZA</p> <p>OBIETTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esegui l'esercizio correttamente • Tieni duro • Dai il meglio di te!  <p>MATERIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tappetino ginnico • Segnapunti • Cronometro (opzionale) 
<p>★ BRAVO/A! HAI COMPLETATO TUTTE LE POSTAZIONI! 🏁</p>		

4. Domande di riflessione

Per i bambini

- Quale postazione ti è piaciuta di più – e perché?
- In quale postazione è stato più difficile rimanere calmi o lavorare con concentrazione?
- Quali strategie ti hanno aiutato a svolgere bene i compiti? Ad esempio: osservare i simboli, usare i colori, spuntare la lista di controllo.

Per le monitorici e i monitori

- Tutti i bambini hanno compreso i simboli, i colori e le schede di svolgimento?
- Quali postazioni si sono svolte in modo particolarmente fluido? Quali sono risultate piuttosto agitate o caotiche?
- Che effetto ha avuto l'utilizzo delle liste di controllo e dei codici colore sulla motivazione e sull'auto-organizzazione?
- Che cosa si può adattare per la prossima lezione per sostenere ancora meglio la struttura, la comunicazione e il lavoro di squadra?